

<<寂寞是一种修行>>

图书基本信息

书名：<<寂寞是一种修行>>

13位ISBN编号：9787506481786

10位ISBN编号：7506481782

出版时间：2012-9

出版时间：中国纺织出版社

作者：李兰芳

页数：197

字数：165000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<寂寞是一种修行>>

### 前言

这是一个物欲横行的时代，每天都有无数的人在寂寞中迷茫、痛苦。

他们或因不知如何面对生活中的挫折而悲观，或因耐不住寂寞而失望，甚至对人生失去了信心，对未来失去了希望。

寂寞是生命中的奋斗的痕迹；寂寞是冬日天幕下那不断飘舞的雪花；寂寞是独居斗室，却体验不到外界有多快活的无味之水。

当你站在另一个角度，就会发现，寂寞的真谛：最平静的幸福。

人们不甘寂寞，大多是为了“名”、“利”、“情”所累。

寂寞有时会如影一样，悄悄来到你的身边；寂寞有时也是自己选择的，不管怎样，有一点是可以肯定的：寂寞是蜂蜜加黄连酿制而成的。

其实，寂寞是心的寂静，即使有很多人陪伴，心灵依然处于孤单和沉默的湖边，就像是身处闹市仍然如无人之境一样。

寂寞不是苦行僧般的迷惘，更不是特立独行与人老死不相往来，而是一种超俗的修行。

对奋斗者来说，寂寞是再好不过的清醒剂，可以让我们更好地应对挫折的挑战。

当你把寂寞当做武器，并毅然朝着自己的目标走去的时候，寂寞的真正意义就是燃料了。

把寂寞当做甘甜是人生真正成熟的重要标志。

寂寞是成功必经的坎，把寂寞当做修行，才有心情去钻研追求，认真做好手中的每一件事。

少了利益的贪婪，有了心灵的清静，距离目标就会越近。

寂寞不一定是通往成功的唯一途径，但所有的辉煌一定是在寂寞中奋争出来的。

人的一生要么惊天动地，要么默默无闻，但不管哪一种，寂寞总是如影随形伴我们左右。

大千世界，谁都有寂寞时刻，耐得住寂寞，将来腾飞而起，经不住寂寞，前程将会暗淡无光。

若能够把寂寞当做前行的动力器，懂得在寂寞中改进，那你一定会是个成功者。

有人在寂寞中毁灭，更有人在寂寞中奋起。

只有意志坚强的人才能真正经受住引诱，最终摘取寂寞的果实。

火红的牡丹高洁美丽，是因为它经历了冰封大地的时刻，受过了寂寞的煎熬；雄鹰在浪花间舞动力量，是因为它经历暴风雨的洗礼，耐住了寂寞。

“耐得住寂寞方成大器，耐不住寂寞终失败”这话一点都不假，高层次的超脱可以决定一个人是否品尝出寂寞的津汁。

因此，从某种意义上讲，耐得住寂寞就是一个走向成功的过程，其艰难可想而知。

寂寞能使人远离诱惑，经历了寂寞的检验后，人性将会得到升华。

寂寞是人生长河中不可缺少的基色，尽管有许多精彩和辉煌伴随，但终究是短暂的，只有寂寞才是永恒的。

唯把寂寞当做动力的人，才能在生活中磨练摔打，精心积蓄，变渺小为伟大，变沉默为爆发，最终站到事业的峰顶。

本书从十二个方面对寂寞是一种修行进行了解读，引导人们直面寂寞，品味寂寞，在寂寞中打磨，在寂寞中奋起。

懂得把寂寞当做一种修行，你就会对人生中的痛苦和快乐有所感悟，灵魂就会得到升华，自然也就学会享受寂寞，在寂寞中创出自己的一番成绩。

编著者2012年5月

## <<寂寞是一种修行>>

### 内容概要

本书从12个方面对寂寞进行了全面解读，引导人们直面寂寞，品味寂寞，在寂寞中打磨，在寂寞中奋起。

把寂寞当做一种修行，你就会对人生中的痛苦和快乐有所感悟，灵魂就会得到升华，自然也就能学会享受寂寞，在寂寞中开创出自己的一片天地。

本书通过朴实的语言来诠释人生的真谛，引导人们以健康的心态对待生活，适合生活在这个浮躁社会中的所有人士阅读。

## <<寂寞是一种修行>>

### 书籍目录

#### 第一章听，寂寞在唱歌

寂寞是感悟人生的最佳时候，是精神涅槃的必经之路。

置身于浮躁的社会中，有时不免让人心生寂寞。

但在体验孤寂的日子里，你是否感到生活馈赠我们的不仅仅只是困惑和迷茫，还会有一种超越寂寞的情怀、宁静和快乐。

有一种境界叫寂寞

成功的背后是寂寞的坚守

在寂寞中创造辉煌的人生

耐得住寂寞，经得起诱惑

寂寞是人生不可或缺财富

耐得住寂寞的人更容易成功

#### 第二章修行一生一世做人的学问

俗话说：一撇一捺写个人，一生一世学做人。

做人是一门艺术，更是一门学问。

很多人终其一生都没有弄明白该如何做人。

在人生的长河里，在乘风破浪的行进中，不妨潜心修行，修行这一生一世做人的学问。

做人比赚钱更重要

不要做出头的椽子

放低身价学做人

夹着尾巴好做人

好人品是做人的品牌

诚信做人，守信做事

#### 第三章乘着梦想的翅膀去飞翔

梦想是一个人前进的方向和不懈奋进的动力。

梦想越具体，人生目标就越清晰，达成的成就越卓越。

相反，梦想越模糊，人生的可塑性就越差。

在通往成功的道路上，我们只有乘着梦想的翅膀去飞翔，穿越人生的风雨和满路的荆棘，才能顺利抵达灿烂与绚丽的人生之巅。

人生不能没有梦想

野心成就你的梦想

有目标才会梦想成真

在行动中实现梦想

在不断尝试中实现梦想

凡事只有靠自己

#### 第四章经受住考验，穿越黎明前的黑暗

吃得苦中苦，方为人上人。

在通往成功的道路上，有些黑暗，只能自己穿越；有些痛苦，只能自己体验；有些孤独，也只能自己品尝。

但是，穿过黑暗，我们一定能感受到阳光的温度；走出痛苦，我们一定能增加成长的高度；告别孤独，我们也一定能够收获灵魂的深度！

不要被逆境吓倒

## <<寂寞是一种修行>>

穷人也会富贵冲天  
挫折袭人人更强  
成功属于敢于拼搏的人  
坚定你内心的信念

你缺乏的是毅力，并非气力  
苦难是对人生的一种考验

第五章坚守，守得云开见月明

在通往成功的道路上，任何一个人都不会一帆风顺，都要经历一些风风雨雨，都要为成功付出代价。只有在风雨中坚持到底的人，才能等到拨云见日，云散月明的那一天。

成功者也会经历失败，但关键在于他们失败了以后，能够从中总结出教训，并从失败中站起来，发奋向上，于是，成功就接踵而来。

坚持到底，你将无所不能

失败是另一个起点

点一盏希望的灯

成功从磨练坚强的意志开始

第六章经得起诱惑，冷眼看尽繁华

古语云：淡泊以明志，宁静以致远。

在时间的长河中，看尽繁华的人洗去了身心的浮华；在日月的轮转中，他们剔除浮躁，慢慢沉积出一份淡泊的宁静。

在人生的历练中，我们也要放下内心的浮躁，取得心态的平和，以一种淡定从容的心境面对人生。

功成名就，急流勇退

怀有一颗知足常乐的心

名利于我如浮云

我放手我快乐

人心不足蛇吞象

幸福向左，金钱向右

第七章享受当下最幸福

人生中最美好的东西，不在过去，也不在未来，就在“现在”，就在稍纵即逝的每一刻。

只有珍惜当下，抓住此时此刻，才能拥有真正的自我，找到心灵平和与宁静的秘诀。

活在当下，享受每一刻

不要活在昨天的痛苦中

与其抱怨不如改变

放松生命的琴弦

简单也是一种生活方式

感谢世人对你的恩惠

第八章让积极的心态引领人生

心态能改变人们的思维，能决定人们的选择。

积极的心态能帮助人们激发潜能，改善生活方式，并在事业上走得更远。

让积极的心态成为你生活和事业的领路者。

成功永远是那些抱有积极思维的人所取得，并由那些以积极的心态努力不懈的人所保持。

心态决定你的思维

心态决定了你能走多远

心态决定你的选择

## <<寂寞是一种修行>>

让积极的心态成为你的领路者

积极的心态激发无限潜能

碰到难题往好的方面想

第九章心底无私天地宽

法国大文豪雨果曾说过：“比大地更宽广的是海洋，比海洋更宽广的天空，比天地更宽广的是人的胸怀”。

一个心无杂念的人往往具有广阔的心胸，能海纳百川，从容大度，虚怀若谷。

他能把自己的精力用在有价值的大事上，而不在小事上斤斤计较，从而让自己活得乐观豁达且有意义。

宽容别人等于善待自己

宽容是解除怨恨的良药

忍耐是人生的第一要义

君子有容人之量

包容，让人生不留遗憾

别让嫉妒填满你的心灵

第十章审视自我，做最好的自己

在这个纷扰嘈杂的世界里，太多的人迷失在物欲横流中，忘却了自己，找不到自我。

如果你不想迷失，就应给自己一片心灵的空间和净土，在寂寞中重新认识、审视和反省自我，排除前进道路上的种种诱惑和阻碍，做最好的自己。

保持本色，做真实的自己

做自己最擅长的事情

告诉自己“我很重要”

选择属于自己的人生

战胜自己成为强者

第十一章满怀信心，等待下一个春天

失败和挫折后会有自信作伴，孤单和寂寞后会有幸福萦绕，绝望和痛苦后会有希望燃烧。

生活中，尽管我们有时难免会有山重水复的疑惑，却又不乏对柳暗花明的期盼。

人生的道路虽坎坷，但不总会是风雨，幸运女神终将降临。

只要满怀信心，就一定会迎来人生的春天。

将弱点转换为优点

大的风险意味着大的机遇

成功只属于执著的人

机遇垂青于勇敢的人

永远也不要轻言放弃

跌倒了就要爬起来

第十二章芸芸众生，善待身边的每个人

善待自己身边的每一个人，这样你的生活才会更加充实，才会享受到人间的快乐和温暖，你才会感到来自内心的一种亲切感：身边充满友爱与和平，这样活着真好。

只要芸芸众生都能善待他人，那么，不管命运之舟将我们载向哪个方向，都可以逢凶化吉、遇难呈祥。

站在对方的立场看问题

爱让这个世界变得更美好

微笑的人永远受欢迎

<<寂寞是一种修行>>

帮助别人也是帮助自己  
重视尊重的力量  
不要吝惜对别人的赞美  
参考文献

## &lt;&lt;寂寞是一种修行&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 听，寂寞在唱歌寂寞是感悟人生的最佳时候，是精神涅槃的必经之路。

置身于浮躁的社会中，有时不免让人心生寂寞。

但在体验孤寂的日子里，你是否感到生活馈赠我们的不仅仅只是困惑和迷茫，还会有一种超越寂寞的情怀、宁静和快乐。

有一种境界叫寂寞在人生漫长的旅途中，每一个人都会与寂寞相遇。

虽然有些人不愿意和它相处，但只要生活在这个社会中，就难免会有寂寞的时候。

有人将寂寞看做一种残忍的惩罚，是由于体会不到它的真实意蕴。

在寂寞的世界里，不再有尘世的喧嚣，人们便感觉内心无法宁静。

其实，“古来圣贤皆寂寞”，寂寞是一种至高的境界，是生命真谛的一种展现，更是对人生的一种体味。

一只表情自然而又悠闲的企鹅在冰面上慢慢地走着。

“先生，难道你不知道这个世界是那么冰冷，除了白色还是白色，你天天在这里生活，是否觉得很寂寞呢？”

“一位来南极考察的科学家问企鹅。”

“先生你错了，我一直没觉得我的生活是索然无趣的，相反，我非常喜欢这大风呼号、雪花飞舞的世界，我把你所谓的‘寂寞’当作生活中最大的快乐。”

“企鹅回答说。”

“怎么会呢？”

“科学家对企鹅的话感到不可理解。”

“在这个世界里，你放眼望去不是白色的雪，就是白色的冰。”

但冰天雪地中，我看到的是自然的伟大，以及生命的豪放。

一个渺小的动物尚能领略到这些，可是作为目空一切的人类，你们虽有丰富的物质享受，却时时会无缘无故地产生许多的郁闷、无尽的烦恼……”企鹅说。

“按照你的逻辑，要是我也天天生活在这里，是不是也能感受到这种快乐？”

“不能。”

“企鹅不假思索地回答，‘你们贪图享受，朝三暮四。’

即使天天生活这样的环境里，心也难以长久地平静下来，总是惦记着奢华的物质生活。

一旦这种需要得不到满足，你们就心烦急躁。

所以，你们永远也享受不到这种快乐。”

“所以说，学会享受寂寞是人生最大的快乐。”

当人们抛开世俗的纷扰，内心达到寂静至极的境界，就能保持清醒的状态。

耐得住寂寞，我们就能更好地认识到事物的本质，看清万物的变化。

同样，如果我们耐得住寂寞，心灵也会处于寂静的状态中，就能更好地体悟到生活的玄妙之处。

寂寞是一种心境，而享受寂寞却是一种境界。

一个懂得享受寂寞的人，无论何时何地，都能保持宁静超然。

无论闹市，还是山区，无论幸福，还是痛苦，因为清醒而甘于寂寞。

即使身处困境，他仍能找到那片属于自己的晴空。

默默地咀嚼生活的酸甜苦辣，孤身独行、闯荡天涯，向世人证明——有一种境界叫寂寞。

一个人独享一份清静，感受几丝落寞，是何等悠然的境界？

寂寞不是深夜孤灯下的惆怅，也不是心头如野草疯长的颓废，更不是整日以泪洗面的沉沦，而是一种如醍醐灌顶而大彻大悟后的空灵境界与生活方式。

只有忘记了身边的一切利益得失，才能体味寂寞中的真谛。

寂寞能使人远离俗世的纷扰，保持精神上的独立与完整，感觉自我掌控所带来的真实与稳妥。

经历了寂寞的洗礼后，人性将会得到升华。

人生是一次寂寞行程。



## &lt;&lt;寂寞是一种修行&gt;&gt;

与寂寞为伴，品读寂寞的内涵，感悟寂寞中的静美，能够使人的灵魂得到升华，精神更加饱满，生活更加幸福。

在人生的长路上，看过纷繁红尘，看过花开花落，你会突然之间发现，寂寞地行走着，唱一首属于自己的歌，去生活，去成长，去感悟，这才是属于自己的人生。

成功的背后是寂寞的坚守在这个充斥着功利和浮躁之风的世界里，有一些人看到别人成功便耐不住自己人生路上的寂寞，更有甚者，竟为功名利禄的早日到来而不惜冒天下之大不韪。

在这样的情形下，能坚守住寂寞就显得尤为可贵。

有个乡下人，继承了父亲留下来的几亩田产，于是决定以种地为生，像父亲一样，继续面朝黄土背朝天的生活。

让他没想到的是，有人在附近发现了油田，许多人赶来分享这份财富，经济也得到了空前发展，村子显得一天比一天热闹，渐渐变成了城市。

纵横交错的大马路出现在农夫身边，一幢幢高楼如雨后春笋一般冒了出来，整齐干净得让人羡慕。

那些原本也想以种地为生的人开始耐不住寂寞了，有人去给别人打工，也有人做起了自己的小生意，不用说他们的收入比种地高多了，开始了让人向往的新生活。

这位农夫的邻居一天天地减少，他的妻子也曾劝他别再种地了，进城随便干点什么都比种地好得多。

可农夫总是说：“我什么工作都不会干，只懂得种些粮食和蔬菜。

我想一辈子守着它&hellip;&hellip;”几年之后，农夫那几亩地的周边已经发展成为灯火辉煌的城市，在高高的住宅楼中央，他的那几亩土地好像小了几圈似的，与周围的环境形成了鲜明的对比，这道独特的风景线也吸引着高楼里的人。

此时，农夫已经将种粮食和蔬菜改为种花卉了，花卉的收入比粮食和蔬菜高多了。

傍晚或星期天的时候，总会有一家三口在他的地头散步或玩耍，享受城市里这片绿色带来的清新和宁静。

这里独有的自然气息、乡村风光和鲜花的芬芳，对于长期住在高楼大厦中的人来说非常难得。

又是几年过去了，农夫成了一名出色的园丁，而他的土地也变成了一座非常漂亮的私人花园。

由于他的花卉价格合理，服务态度也好，且送货上门，每天都能卖出很多，利润当然也相当可观。

现在，农夫已经成为了花卉公司的老板，拥有千万元的身价，领导着上百名员工，虽然与其他富翁还有一段距离，但在乡邻中已经算是最优秀的人了。

那些放弃土地的乡邻们都很后悔，他们说如果当时一直坚守土地，肯定比他还成功呢。

在生活中，很难做到像故事中的农夫一样坚守自己的想法和原则&mdash;&mdash;因为那需要一种特殊的勇气，一种耐得住寂寞和冷落的勇气。

安徒生是一个穷苦鞋匠的儿子，小时候，他不仅天天要忍受饥饿的煎熬，还处处遭受别人的白眼。

但他却有一个被认为是“痴心妄想”的志向&mdash;&mdash;当一名让所有人都羡慕的艺术家。

但是他连饭都吃不上，更别说请老师了。

于是，爱好文学和善讲故事的父亲开始给小安徒生讲各类故事，从《一千零一夜》到莎士比亚的悲喜剧&hellip;&hellip;这给童年的安徒生带来了唯一的生活乐趣。

这些故事不但让他认识了世界，而且带给他各种幻想。

不幸的是，父亲在他11岁那年病逝了。

1819年，14岁的安徒生为了实现他的歌剧演员梦，只身来到首都哥本哈根。

但严酷的现实让这个孩子屡屡碰壁，他不止一次低流落街头。

之后安徒生一边竭尽所能地寻求保护人，以求得在哥本哈根继续生活学习下去的足够资金，同时开始了对自己文字潜能的探索。

在斯莱格思文法学校公费学习了数年后，22岁的安徒生开始了他的创作生涯。

从诗集、小说到剧本，安徒生成了丹麦最著名的文学家。

1835年，而立之年的安徒生开始写童话，并出版了他的第一本童话集，这本仅有61页的书中有《打火匣》、《小克劳斯和大克劳斯》、《豌豆上的公主》、《小意达的花儿》共四篇。

但作品遭遇了丹麦出版商与文学评论界的全面否定，有的读者甚至认为他没有写童话的资本，建议他

## &lt;&lt;寂寞是一种修行&gt;&gt;

放弃，但安徒生非常坚定：“这才是我不朽的工作呢！”

此后，安徒生放弃了其他创作方式，专注于童话创作。

从第三册开始，安徒生的童话在丹麦开始受到了尊重。

优秀童话作品接二连三地摆到了读者的面前，安徒生的创作事业也达到了巅峰。

为了创作，他的一生都是在孤独寂寞中度过的，长相丑陋、出身卑微的他不但经历了早年丧父之痛，更没有品尝过婚姻的幸福，但是他把创作当成了与命运周旋、抗争的有力武器。

一篇篇优秀的童话为成年人带来了温暖，为一代一代的孩子们带来了幸福与欢乐，让他觉得即使生活在寒冷的冬天也值得了。

19世纪的丹麦，充满了偏见与歧视，但安徒生却能寂寞地坚守，既不怨天尤人，也不妄自菲薄，他以顽强的意志，不断拼搏的精神创作出了一篇篇脍炙人口的作品。

俗话说“不经历风雨哪有彩虹”，如果一个人缺乏坚强的意志和耐得住寂寞的超脱之心，就不会以平静的心态奋斗直至成功，因为成功离不开在寂寞中的坚守。

在寂寞中创造辉煌的人生寂寞是检验一个人能否坚守住自己阵地的试金石。

成功之前，只有你一个人孤身上路，没有同情，没有鼓励，没有赞美，没人分担，更没有人拉你一把，你只有自己一天天在寂寞中奋斗。

在经历过这一切后，只要你用坚强的意志战胜了孤独寂寞感，并通过奋斗获得了成功，你就会明白孤独和寂寞并不像癌症那样让人胆战心惊——它对你有激励的妙用。

大量成功者的经验表明，许多成功人士在得到大家承认之前，都经历过寂寞的煎熬。

而当人处于寂寞中时力量最大，因为此时一切只能依靠自己，在寂寞的追赶下，人们往往能作出更理智、更充分的思考，各方面的潜力也就随之迸发出来。

韩非子在寂寞中造就了《说难》、《孤愤》；司马迁在寂寞中成就了传世佳作《史记》；陈景润在寂寞中突破了哥德巴赫猜想的堡垒；艾米莉·狄金森在寂寞中创造了无数不朽的诗篇。

所以，当被寂寞“欺负”的时候，请不要退却，也许这正是成功在向你招手，请细细品味，努力把握。

“克隆先驱”童第周先生，生前曾经担任中国科学院副院长、中科院动物研究所所长的职务。

作为一名著名的生物学家和教育家，在科研道路上，童第周先生也常常与寂寞相伴，但他说：要用一颗平和的心去面对寂寞、用一颗乐观的心去感受寂寞，这时寂寞就不会令你感到害怕，相反还会让你感到欣喜。

他就是用这样的心态去挑战寂寞的，最终他也实现了自己的那份理想。

童第周是在浙江农村度过了艰苦的童年，由于贫穷，他没有能走进学校，只好一边干农活，一边跟父亲学点文化。

自己不能和别的小朋友一起高高兴兴地去上学，童第周的内心充满了寂寞感。

在寂寞中他暗暗立下了远大的志向——要考进浙江省最有名的效实中学读书。

在这一段品味寂寞的日子里，他经过自己的努力，终于考入了效实中学，成为高三一名插班生。

后来，他又考入了复旦大学生物系，经过努力，他成为了生物系有名的高才生。

1930年，童第周在亲人的帮助下，来到比利时的首都——布鲁塞尔，在著名生物学家勃朗歇尔教授的指导下，研究胚胎是怎样生成的。

那时，卵细胞膜的剥除是项很有挑战性的工作，要求在显微镜下把青蛙的卵细胞剥开，由于卵小膜薄，很多研究者都失败了。

童第周在比利时这段时间真正感受到了什么叫做孤独：他没有人可以请教，也没有人能与他一起研究，唯有保持平和的心情。

尽管每次都是以失败告终，但他仍然会详细地记录下试验的每一个细节，希望从中能找出失败的原因，以总结出如何才能更好地剥除卵细胞。

他一次次地对自己说，能经得起失败、耐得住孤独寂寞的人，才能更好地走向成功。

就这样，童第周在承受过无数次失败、熬过了无数个寂寞的白天黑夜之后，终于征服了这项剥除卵细胞的技术，他成为当时唯一一个能成功完成剥除手术的人，引起了欧洲生物界一次巨大的震惊。

## &lt;&lt;寂寞是一种修行&gt;&gt;

就连一向苛刻的勃朗歇尔教授也禁不住连声称赞：“童第周真行！

中国人真行！

”因为教授本人多次搞这个实验都失败了。

之后，童第周更是用这种不怕寂寞、不怕失败的精神取得了一个又一个骄人的成绩。

由此可见，孤独与寂寞不但可以激励个人斗志，锻炼个人意志，还可以丰富个人经历，让人对孤独有全新的理解。

所以说，当一个人感到孤独时，也正是他勇敢地面对生活，面对现实的时候，他能更清楚地看到自己内心的世界，心神也会变得格外宁静。

在通往成功的道路上，如果你能够忍受大多数人不能忍受的孤独和寂寞，回报也许就在不远的前方。

在这些孤独和寂寞中，藏着多少汗水，藏着多少痛苦，藏着多少辛酸和不为人知的故事，只有你自己去默默承受。

如果你能忍受这份孤独和寂寞并不停向前走，那你离成功之巅就不远了。

孤独和寂寞可以使一个人获得成功，而成功者也往往是孤独和寂寞的，所以不要畏惧寂寞，让我们在寂寞中去创造自己辉煌的人生。

耐得住寂寞，经得起诱惑一个人不但要耐得住寂寞，还要经得起诱惑，方能成就事业。

身外的世界多姿多彩，充满无数的诱惑。

如果说“寂寞”挑战的是心理承受力，那么“诱惑”考验的就是人的意志坚强与否。

经验表明，如果你在诱惑面前不能保持平静，朝三暮四，东一榔头西一棒子，最终会一事无成。

《伊索寓言》里有这样一个故事：国王准备举办一次盛大的舞会来欢迎各方宾朋。

一位驯兽师突发奇想，教猴子像人一样跳舞，以便在舞会上给大家一个惊喜。

舞台上，猴子们没有辜负驯兽师的心血，学人样跳舞到了炉火纯青的境界。

但猴子毕竟不是人，当一位恶作剧者突然把花生扔到舞台上，正在跳舞的猴子们顾不得学人样了，争先恐后去抢花生吃，并大打出手，舞台上顿时一片混乱……在花生的诱惑面前，猴子没能经受住考验，毁了一场演出。

现实生活中，也不乏这样一些人，他们由于经不起诱惑的考验，在人生的答卷中，为自己填写了失败的一笔。

当今社会瞬息万变，虽然有太多的事情引诱得人们心神不定，但是还是有不少人能够经得起诱惑，坚守自己的原则。

春秋时期，东汉人杨震为官清正廉明，不管人前还是人后，他都能做到始终如一，不贪不婪，拒礼拒贿，其品质之高尚，道德之规范，是人尽皆知的。

有一次，他在任东莱太守的时候，上任时路过昌邑县，县令王密正是杨震当年推荐的。

到了晚上，王密怀里揣着十斤金子秘密地会见了杨震，要送给杨震。

杨震说：“你这是怎么搞的，我了解你的为人，可你怎么就不了解我呀？”

”王密一脸镇定地说：“你看天都这么晚了，我送你点东西别人又没有看到，不会知道的

。

”杨震生气地说道：“头顶三尺有神灵，你和我也都知道，还说什么呢？”

”听了杨震的话，王密哑口无言。

生活中，“诱惑”很会伪装自己。

它如同糖衣炮弹，总是装出一副美好的样子，引诱人们上当，落入它设的陷阱，成为它的“战利品”。

泰戈尔曾说过：“顶不住眼前的诱惑，便失掉了未来的幸福。

”因此，我们应擦亮自己的双眼，看清诱惑的真面目，不要被它伪装的美丽外表所迷惑，提高自己的自制力，从而踢开成功路上的绊脚石。

20世纪60年代，美国心理学家瓦特·米伽尔做过一个有趣的实验，他给一些学龄前小孩子每人一颗软糖，并告诉他们说：“你们可以吃糖，但是现在吃，只能吃一颗；要是20分钟后吃，就能得到两颗。

## &lt;&lt;寂寞是一种修行&gt;&gt;

”有的孩子等不及，一转眼就把糖吃了。

另一些孩子则尽力等待那好像永无尽期的20分钟，为了得到另一颗软糖，孩子们用力闭上眼睛，或看着窗外的蝴蝶、与别的孩子说话，有的甚至打起了瞌睡，这样的孩子当然吃到了两颗糖。

米伽尔的实验一直做了下去，那些能等待的孩子到了十四五岁时仍能等待，对自己渴望的事情能保持足够的耐心；而那些没有耐心，只得到一颗软糖的孩子则表现出固执、犹豫不决和压抑等个性倾向。当他们上高中时，就渐渐显出一些明显的区别。

米伽尔教授通过对孩子的家长、老师的调查发现，那些在上学前以忍受20分钟来赢得第二颗软糖的孩子，其适应性较强，并富有冒险意识，自信的个性大受别人喜欢；而那些经不起软糖诱惑的孩子则可能成为性格孤僻、承受不了挫折、脾气固执的人，他们大多会屈从于困难并逃避问题。

对这些孩子进行能力倾向测试的结果显示，那些忍耐力强的孩子平均得分高达210分。

十几年后，米伽尔教授再考察当年那些孩子现在的表现，发现有耐心的孩子远比不会等待的孩子更容易获得成功，学习成绩也相对高一些。

在接下来的长久跟踪观察中，米伽尔教授注意到有耐心、经得起诱惑的孩子在事业上的成功也较为突出。

由此可见，如果你想要取得成功，就不能被眼前的蝇头小利迷惑，要耐得了寂寞，经得住诱惑，用超常的意志克制欲望，保持足够的定力。

寂寞是人生不可或缺的幸福在这个世界上，每个人都难免被寂寞所困。

鲁迅先生曾说过：“不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡。”

同样，在寂寞的困扰中，你也要学会不在寂寞中沉寂下去，而要在寂寞中奋斗。

如果你能够把寂寞看做是人生不可或缺的幸福，继而把人生调节得丰富多彩，你一定会是个成功的人。

被同行和外界称为中国“西部民歌之父”的王洛宾虽然经历苦难，屡遭不幸，却能以“超出三界外，不在五行中”的态度，与寂寞为伍，投身到中国西部，整理或创作了以《在那遥远的地方》为代表的大量西部民歌。

可见，人生没有寂寞是不完整的，充实的人生总有寂寞相伴。

在人生的道路上，你必须学会独舞，学会享受一个人的寂寞。

在大学刚毕业的那一年，23岁的小张历尽艰辛才好不容易找到了人生的第一份工作，在一家小广告公司写文案，月薪是可怜的800元；但是一年后，他的月薪赫然已达到5000元，并开始出版自己的长篇小说。

他之所以能在短短的时间内实现这样一个质的飞跃，最重要的一个原因是他忍受了常人不能忍受的寂寞！

在工作的这一年当中，他除了绞尽脑汁、挖空心思地撰写好每个最有执行可能的策划方案之外，还不断地阅读营销、策划和广告方面的书籍，努力开拓自己的眼界。

并上了一些成功学的课程，非常谦虚地向业内成名的前辈和师长学习，仔细分析并研究他们的每一个成功案例，不断寻找理论与实战的差距，还努力发掘自己比他们高明的地方。

工作之余，他把更多的时间投入到他一向热爱的写作当中。

每当夜深人静的时候，他躲在自己的房间里，在键盘上轻松地敲击出天马行空般的想象，他常把自己在不知不觉中幻化成一个驰骋于疆场的战将，文字是他随意调遣而决无怨言的士兵。

也唯有此时，他才能感到自己是这个世界上最强大、最神圣、最崇高、最优秀、最可爱、最成功的英雄，平时所有的委屈、所有的艰辛、所有的落寞、所有的忧伤、所有的喧嚣都是那样地微不足道，如过眼烟云。

由此可见，甘于寂寞，可以让人的心静下来，隔绝世俗的纷扰，利用这一时刻的清静来完成自己的任务。

只有那些能将寂寞当作人生不可或缺的幸福，珍视寂寞、善用寂寞的人，才能让他的才华在寂寞中发光。

古往今来，大凡成功的人，往往是寂寞孤独的，而他们带给人们的也恰恰是最美丽的东西。

耐得住寂寞的人更容易成功寂寞是上天对人的一种检测。

## <<寂寞是一种修行>>

经得住寂寞检测的人不会被浮躁的世俗所左右，不会迷失自己的方向，能保持清醒的头脑，执著于自己的目标。

只有这样的人，才能在竞争激烈的环境中立足。

一家跨国企业发布了招聘启事，数百人前来应聘，而公司的招收名额不足十名。

公开招聘是早上9点在一个大会议室里进行。

公司将应聘者的名单贴在椅子上，让他们对名入座后在自己的座位上静静地等待。

可是，几个小时过去了，没见招聘人员身影；半天过去了，还是没有人来&hellip;&hellip;一些经过充分准备的应聘者便失去了耐心，有人开始大声提出抗议，有人开始不时地来回走动，整个会议室由安静变得嘈杂起来。

午饭的时间都过去了，大多数应聘者终于失去了最后一点耐心，选择了离开。

也是，一个上午都没见到面试官，午休时更不会有人来了，总不能让大家在这里无限地空等下去吧。

一会儿，会议室里便只剩下五个人。

这些人除了去过厕所外，一直坐在自己的座位上，或深思或看书&hellip;&hellip;与众不同的他们显得很孤独。

就在大家苦苦等待的时候，面试官来了，将剩余的五个人全部录用。

面试官说：“耐得住寂寞静心等待的人最善于思考，最能获得成功。

所以，公司采用这种方法招聘。

由此可见，寂寞是思想上的考验，更是磨砺精神的历程。

能耐得住寂寞的人必有一颗宁静的心灵，心灵一旦安静下来，尘埃落定，他也就能将想做的事做好。

寂寞是一种无比强大的力量，它可以深入到人的内心深处，可以延伸到生活的每一个角落。

纵观古今中外，大凡有所成就的人，都能够耐得住寂寞，忍受住平淡无味的生活，在默默无闻中锐意进取。

古希腊著名演说家戴摩托西尼年轻的时候为了提高演说水平，一个人躲在家里练习口才，由于他耐不住寂寞，时不时就想出去看看风景或会一下老朋友，搞得自己静不下心来，演说水平一点也没得到提高。

最后，他想出了一个妙招：用剪刀把自己的头发理得怪模怪样。

这样一来，因为没脸见人，他彻底克服了急躁的心态，专心致志地练口才，一连数月足不出户，演讲水平突飞猛进。

经过一番顽强的努力，戴摩托西尼成了世界闻名的大演说家。

&hellip;&hellip;

## <<寂寞是一种修行>>

### 编辑推荐

《寂寞是一种修行》系李兰芳所著。

本书向读者阐述了寂寞的另一种含义：寂寞不是苦行僧般的迷惘，更不是特立独行，与人老死不相往来，而是一种超俗的修行。

通过阅读本书，能够引导人们直面寂寞，品味寂寞，在寂寞中打磨，在寂寞中奋起。

<<寂寞是一种修行>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>